

Ročník I.

Číslo 1

jeseň 2022

LÚČIK

časopis

prijímateľov sociálnej služby z CSS – LÚČ Považská Bystrica
a ich priateľov, rodičov, známych a zamestnancov

Rozkvitaj tam, kde si bol zasadený

Milí naši čitatelia!

S príchodom jesene sa Vám chceme prihovoriť takouto formou, aby sme Vás informovali, že začíname s vydávaním nášho interného časopisu pod názvom „LÚČIK“.

V tomto čísle si veľmi radi zaspomíname na výnimočne teplé jesenné dni. Na príjemné stretnutia, akcie, ale aj činnosti, ktoré sme spoločne prežili. Pri spomínaní nám pomôžu fotografie. Chceme Vás oboznámiť s našimi jesennými akciami, udalosťami, poskytnúť Vám bližšie informácie, udalosti, správy, ale aj novinky týkajúce sa činnosti nášho zariadenia, najmä prijímateľov sociálnej služby.

Zároveň Vám chceme poskytnúť podporu a poradenstvo v otázkach, ktoré Vás zaujímajú.

Veríme, že Vás „LÚČIK“ poteší, zaujme a tešíme sa na Vaše príspevky, návrhy, pripomienky, príspevky a prípadné otázky.

Prajeme Vám príjemné čítanie a krásnu farebnú jeseň

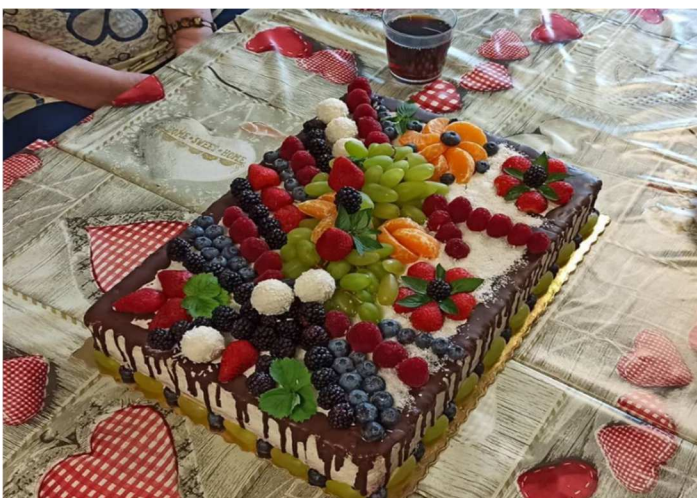
redakčná rada

JUBILEUM - spoločné posedenie pri príležitosti 1. výročia premiestnenia CSS – LÚČ Pruské do priestorov Považskobystrickej nemocnice

Prest'ahovaním CSS – LÚČ do priestorov Nemocnice s poliklinikou v Považskej Bystrici sa odstránili prevádzkové nedostatky. Nová kapacita zariadenia je 26 lôžok. Poskytuje sa tu starostlivosť osobám s inými nešpecifikovanými duševnými, telesnými a neurologickými poruchami (napr. aj postcovidová starostlivosť o pacientov s ťažkým priebehom ochorenia COVID-19, coma vigile a pod.). Pri starostlivosti o prijímateľov vieme využiť služby lekárov špecialistov v oblasti napr. neurológia, psychiatria, pneumológia. Taktiež vieme využiť pracovisko spoločných vyšetrovacích a liečebných zložiek v odbore fyziatria, balneológia a liečebná rehabilitácia.

Spoločné posedenie sa konalo pri obľúbenej kávičke, v spoločnosti pani. riaditeľky a pracovníkov sociálno-zdravotného úseku. V rozhovore okrem iného porovnávali výhody a nevýhody nového bývania. Nové bývanie sa klientom páči. Ako jedinou nevýhodu uviedli, že im chýba záhrada, ktorá bola v bývalom zariadení v Pruskom dostatočne veľká a ponúkala im priestor na oddych, prípadne rôzne aktivity.

Veľkým prekvapením pre všetkých bola torta, upečená špeciálne na túto príležitosť, ktorá všetkým veľmi chutila.



Pod'akovanie

Posedenie pri príležitosti 1. výročia premiestnenia zariadenia do nových priestorov bolo spojené aj s rozlúčkou s pani riaditeľkou. Keďže 31.08.2022 bol pre pani riaditeľku Mgr. Zuzanu Bartovičovú, posledným pracovným dňom, prijímatelia sociálnej služby jej na pamiatku odovzdali telegram s pod'akovaním a ich podpismi. Pán Michal všetkým zahral na fúkacej harmonike niekoľko melódii. Hra na harmonike bola krásnym spestrením posedenia, a pán Michal zožal veľký aplauz.

Pod'akovanie

Vyslovujeme pod'akovanie za Vašu prácu,

námahu

a úsilie, ktoré ste pre nás vykonávala.

Anjel z tohto pod'akovania nech Vás

opatruje a bdie

nad Vaším d'alším pracovným i súkromným

životom.

Zo srdca želajú klienti CSS - LÚČ, Považská

Bystrica.

Ďakujeme

V Považskej Bystrici, 31.augusta 2022



Turistický výlet do okolia Považskej Bystrice

Začiatkom septembra, za pekného a slnečného počasia, sme sa vybrali spoznať blízke okolie. V priebehu cesty náučnou zónou sme si vyskúšali rôzne drobné aktivity ako napr. poskladať z drevených kociek obrázky zvierat, oprášiť vedomosti o jedlých a jedovatých hubách, stromoch, vyobrazených na drevených informačných tabuľkách, spoznávať zvieratká a ich stopy. Prijemné bolo vyludzovanie tónov hrou na dendrofóne. Každý z nás si vyskúšal na ňom zahrať a pomenoval drevo z ktorého tón mu znel najpríjemnejšie. Ďalšia časť našej turistickej



prechádzky viedla do obytnej zóny rodinných domov, kde sme sa porozprávali aj s náhodne prechádzajúcimi sa obyvateľmi, ktorý taktiež využili krásne počasie na prechádzku. Výlet ubehol rýchlo a zakončili sme ho osviežením v podobe zmrzliny a chladeného nápoja.

Využili sme lúčiky jesenného slniečka, osviežili staré a získali nové poznatky, najmä sme turistikou spravili prospešnú vec pre svoje zdravie.



Letí babie leto

Október je jesenným mesiacom, kedy k nám prišlo, vlastne „doletelo“ babie leto. Pekné počasie a výborná atmosféra charakterizovali podujatie pod názvom Opekačka.

Pán Michal prispel k príjemnému popoludniu svojou hrou na ústnej harmonike. Z posedenia pri ohníku sa len veľmi ťažko odchádzalo.

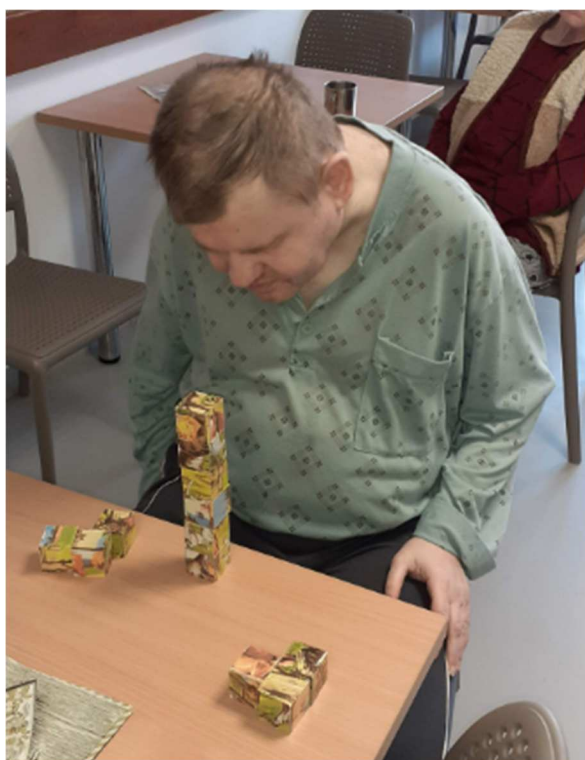
Rána sú už hmlisté, ale keď sa hmla rozplynula, rozhodli sme sa nazbierať jesenné listy na dekoráciu a skrášlenie svojho okolia.



Komunitné stretnutie

V mesiaci október sa konalo prvé úvodné komunitné stretnutie prijímateľov sociálnej služby. Hlavnou témou, ktorá sa niesla celým stretnutím bola spokojnosť klientov s organizovanými činnosťami. Bolo zaujímavé, že prevažná väčšina klientov je spokojná s pravidelnými aktivitami, ktoré počas dňa prebiehajú. Pri kávičke sme sa rozprávali o konkrétnych aktivitách, návrhoch činností, ktoré by aj v budúcnosti ocenili. Pani Danko sa vyjadrila, že pri kávičke by si rada vypočula ľudovú hudbu. Pani Milka by zasa ocenila ku kávičke zákusok.

Pán Michal by sa rád rozprával o viere. Pán Milan vyslovil požiadavku na zakúpenie sladkostí, ktoré má veľmi rád. Nápadov bolo viac než dosť, už ich len zrealizovať.



Trenčiansky Omar

Veľmi sme sa potešili, keď sme dostali pozvanie na podujatie Trenčiansky Omar.

Ihneď začali prípravy. Program bol zaujímavý ako vždy. Po dvoch rokoch prestávky sme sa stretli s kamarátmi z druhých zariadení.



Presnejšie o tom napísal vyslaný redaktor Milan a tak jeho príspevok uvádzame.

Dňa 18. 10. 2022 sa uskutočnil Omar.
Zúčastnili sme sa klienti, pani riaditeľka a soc. pracovníčka. Program začal o 10⁰⁰ hod. Na začiatku programu boli slávnostné prejavy. Prvý vystupovali zo Slávnice. Mali divadlo „Kubo“. Bolo to pekné. Bolo tam 11 súborov. Boli to pantizáhne, Myjava, ženský spevčský súbor z Považskej Bystrice, atď. Stretli sme tam bývalých kolegov čo boli v Pnyskom z Myjavy a pantizáhneho. Vystúpenie bolo doobeda aj poobede.



Zdravotnícke okienko

Preventívne očkovanie proti chrípke a pneumokokovým invazívnym infekciám

Milí prijímatelia sociálnych služieb, v mesiaci november ste mohli využiť možnosť preventívneho očkovania proti chrípke a pneumokokovým invazívnym infekciám priamo v priestoroch nášho zariadenia. Tešíme sa z vysokého záujmu, ktorý je dôkazom, že vám nie je vaše zdravie ľahostajné.



To, či ste sa rozhodli zaočkovať bolo rozhodnutie, ktoré ste museli spraviť sami. Sú však skupiny obyvateľstva, ktorým sa v každom prípade odporúča očkovanie každoročne podstúpiť. Ide najmä o pacientov s chronickým ochorením dýchacích ciest, so srdcovocievnyimi ochoreniami, diabetom, či so zníženou imunitou. Okrem vyššieho rizika komplikácií, hospitalizácií a úmrtí, sú tieto skupiny pacientov rizikové aj z hľadiska zhoršenia chronického ochorenia, ktorým trpia.

Chrípka býva mylne považovaná za banálne ochorenie. Komplikácie spojené s chrípkou si pritom častokrát vyžadujú hospitalizáciu a u rizikových skupín môže ochorenie na chrípku vyvolať nebezpečné, život ohrozujúce zdravotné komplikácie.

Očkovanie je najvhodnejšou ochranou pred chrípkou, jej ťažkým priebehom a nepriaznivými následkami ochorenia. Očkovanie proti chrípke je potrebné každý rok, pretože chrípkový vírus podlieha genetickým zmenám – mutáciám.

Proti pneumokokovým invazívnym infekciám sa odporúča očkovať osoby 65 ročné a staršie, osoby umiestnené v liečebniach pre dlhodobu chorých, geriatrických centrách a v zariadeniach sociálnych služieb, osoby s chronickými ochoreniami dýchacích ciest, srdcovo-cievneho aparátu, s metabolickými poruchami, osoby po transplantácii a ďalšie osoby so zníženou imunitou. Očkovanie je

vhodné vykonať u všetkých osôb, u ktorých sa predpokladá častá a dlhodobá hospitalizácia.

Očkovanie je vhodným prostriedkom na zníženie nepriaznivých dopadov týchto klinicky závažných chorôb.

Ako ešte sa dá podporovať obranyschopnosť organizmu počas chrípkovej sezóny?

Okrem očkovania možno svoju obranyschopnosť ďalej podporovať zvýšeným príjmom vitamínov A, C, E a väčšiny vitamínov zo skupiny B-komplexu, vitamínu D na podporu obranyschopnosti tela. Získate ich konzumáciou dostatočného množstva čerstvej zeleniny, ovocia a celozrnných obilnín. Najvhodnejšie je vyberať si druhy bohaté najmä na vitamín C – papriku, chren, citrusové ovocie, kivi, zelené vňate, kel, kapustu.

Dbajte na každodenný pobyt na čerstvom vzduchu, pomôže tiež dostatok spánku, aktívny životný štýl a otužovanie. Obliekajte sa primerane počasiu, v interiéri často nárazovo vetrajte.

Zaočkovanosť v CSS-LÚČ:

Proti chrípke – 79%

Proti pneumokokovej infekcii – 75%

Aktuálne oznamy

Úprava návštev od 15.11.2022

O Z N Á M E N I E

Na základe rozhodnutia poverenej riaditeľky Centra sociálnych služieb – LÚČ Považská Bystrica, Mgr. Oľgy Pagáčovej a v zmysle platných opatrení sa

a) **dňom 15.11.2022 povoľujú návštevy prijímateľov**

b) termín návštevy je potrebné vopred oznámiť na ambulancii,
t. č.: 0901 918 552

c) návšteva je povinná byť vybavená respirátorom počas celej doby návštevy, podrobiť sa dezinfekcii rúk

d) podmienky návštev budú priebežne aktualizované podľa epidemiologickej situácie v okrese a v zariadení.

Prosíme o rešpektovanie prijatých opatrení.

V Považskej Bystrici, 15.11.2022

Od 01.12.2022 dochádza k zmene našej všeobecnej ambulancie pre dospelých nasledovne:

Poskytovateľ: J & MS Medical, s.r.o. Domaniža 423 01816

Domaniža IČO: 52772659 Mobil: +421 907 575 407

MUDr. Jozef Krišťák, Považská Bystrica, (J & MS Medical, s.r.o.)

Khrystyna Zorii (lekár)

Zuzana Novosadová (sestra)

Miesto prevádzkovania: Tri veže Centrum 2304, 01701 Považská Bystrica

Poist'ovne: VŠZP, Dôvera

Ordinačné hodiny platnosť od: 01.10.2022

Pondelok: 7:00-15:00 Utorok: 7:00-15:00 Streda: 7:00-15:00 Štvrtok: 7:00-15:00 Piatok: 7:00-15:00

Sobota: neordinuje Nedeľa: neordinuje

Pedikérka v našom zariadení

Dňa 09.12.2022 o 8,00 hod. bude v našom zariadení poskytovať svoje služby pedikérka.

Advent a príprava na Vianoce

Vianoce sa pomaly blížia a sviatočné adventné obdobie je tu, vítaným spestrením je zapáľovanie sviec v našom zariadení, ktoré bude nasledovne:.

28.11.2022, 10:00 Prvá adventná svieca

05.12.2022, 10:00 Druhá adventná svieca

12.12.2022, 10:00 Tretia adventná svieca

17.12.2022, 10:00 Štvrtá adventná svieca a rozsvietenie vianočného stromčeka

Príchod Mikuláša

Dňa 06.12.2022 o 10:00 hod. navštívi naše zariadenie Mikuláš so svojimi pomocníkmi

Nevedko prosí o pomoc – pomôžme mu a zabavme sa

Sedem kamarátov spolu býva,
šesť ich do práce beží a ten siedmy si doma leží.

Čo je to?



Ide to a stojí to.

Čo je to?

Má to hlavu ako mačka,
má to nohy ako mačka,
mraučí to ako mačka,
a predsa to nie je mačka.

Čo je to?

Ked' sa smejem, smeje sa i ono.

Ked' ja plačem, plače i ono.

Ked' ja jem, je i ono.

Nech robím čokoľvek, robí to i ono.

A vo všetkom ma nasleduje.

Čo je to?



Ked' príde k Vám ku obedu je plná,
Ked' odchádza od Vás od obeda je prázdna.

Čo je to?

Kto odpovie najrýchlejšie získava odmenu